

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ Antrenörlük Eğitimi Bölümü

TOPLUMSAL DUYARLILIK VE KATKI PROJELERİ PROJE FORMU

1. PROJENİN ADI / SLOGANI:

“Obez ve Aşırı Kilolu Ortaokul Öğrencilerine, Düzenli Egzersiz ve Sağlıklı Beslenme Alışkanlığı Kazandırma Projesi”

“Düzenli Beslenelim, Harekete Geçelim!”

2. PROJENİN KONUSU:

Obez ve aşırı kilolu ortaokul öğrencilerine, düzenli egzersiz ve sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırmak...

3. PROJENİN AMAÇLARI / HEDEFLERİ:

Obez ve aşırı kilolu ortaokul öğrencilerine;

- Sporu sevdirmek, düzenli-sürekli egzersiz alışkanlığı kazandırmak;
- Sağlıklı, dengeli ve düzenli beslenme alışkanlığı kazandırmak;
- Kilo kontrolü bilinci kazandırmak;
- Fiziksel ve sosyal gelişim süreçlerine katkıda bulunmak;
- Yaşam kalitelerini arttırmak.

4. PROJENİN HEDEF KİTLESİ:

Gıyaseddin Keyhüsrev Anadolu İmam Hatip Lisesi/Ortaokulu'ndaki obez ve aşırı kilolu öğrenciler...

5. PROJEYİ DESTEKLEYECEK KURULUŞLAR:

Akdeniz Üniversitesi;

Spor Bilimleri Fakültesi;

Antalya Milli Eğitim İl Müdürlüğü;

Gıyaseddin Keyhüsrev Anadolu İmam Hatip Lisesi/Ortaokulu;

Antalya Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü;

Kepez Gençlik İlçe Müdürlüğü;

6. PROJE PERSONELİ:

Proje Danışmanı: Prof. Dr. Yaşar Gül ÖZKAYA

Proje Asistanları: Arş. Gör. Yılmaz SUNGUR
Dyt. Cemile BALCI

Proje Sözcüleri: Eslem Nisa DEMEZ (537 391 99 02)
Gökberk AYTEKİN (541 677 87 16)

Proje Grubu Üyeleri: Eslem Nisa DEMEZ
Gökberk AYTEKİN
Begüm Zeynep ÇATAK
Nayime GÜNEŞ
Kağan Mert KINCI

Proje Gönüllüleri: Şüheda GÜNERİ (Antrenörlük Eğitimi Bölümü-2)
Barış KOCA (Antrenörlük Eğitimi Bölümü-2)
İrem AKKAYA (Antrenörlük Eğitimi Bölümü-2)
Efe ARSLAN (Antrenörlük Eğitimi Bölümü-2)
Berna SANCAR (Beden Eğitimi ve Spor Bölümü-3)

7. PROJENİN İŞLEYİŞİ:

- Proje personeli, bahar dönemi boyunca, bir hafta önce yapacağı periyodik toplantılarla, “**Proje İş Planını**” gözden geçirecek; proje hedef kitlesinin (obez ve aşırı kilolu ortaokul öğrencileri) beklentilerini, ihtiyaçlarını ve önceliklerini de dikkate alarak;
- Gıyaseddin Keyhüsrev Anadolu İmam Hatip Lisesi/Ortaokulu’ndaki obez ve aşırı kilolu çocuklara sağlıklı beslenme ve düzenli egzersiz alışkanlığı kazandırmaya;
- Spor sevdirmeye, düzenli-sürekli egzersiz alışkanlığı kazandırmaya;
- Sağlıklı, dengeli ve düzenli beslenme alışkanlığı kazandırmaya;
- Fiziksel ve sosyal gelişim süreçlerine katkıda bulunmaya;
- Yaşam kalitelerini artırmaya yönelik çalışmalar, uygulamalar yapılacaktır...
- Mayıs 2025’te, “**Düzenli Beslenelim, Harekete Geçelim!** ” final etkinliği yapılacaktır...

8. PROJENİN SÜRESİ:

14 Hafta: 2024-2025 Akademik Yılı, Bahar Dönemi boyunca;
Haftada en az iki (2) saat, planlanmış uygulamalar...

9. PROJENİN ETKİNLİKLERİ:

- Görüşme ve yazışmalar;
- Tanıtıcı-uyarıcı duyuru ve anket çalışmaları;
- Velileri bilgilendirmeye yönelik toplantılar yapılması;
- Onam Formlarının alınması;
- Sağlık Raporlarının alınması;
- Ölçüm Testlerinin yapılması;
- Test sonuçları doğrultusunda, uygulamaların yapılması;
- Sağlık beslenme konusunda öğrenci ve velilerin bilgilendirilmesi, bilinçlendirilmesi ve yönlendirilmesi;
- Düzenli-sürekli egzersiz yaptırılması;
- Verilerin değerlendirilmesi, analizi, raporlaması ve sunulması...

10. PROJENİN MALİYETİ:

Üniversitemiz, Fakültemiz, Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü, İl Milli Eğitim Müdürlüğü ve yerel yönetimlerin öz kaynakları ile yürütülecek emek-yoğun bir projedir. Sponsorlardan sağlanacak 31.600 TL aynî maliyet öngörülmektedir.

Bütçe Kalemleri	Obez ve Aşırı Kilolu Ortaokul Öğrencilerine, Düzenli Egzersiz ve Sağlıklı Beslenme Alışkanlığı Kazandırma Projesi			
Giderler	Birim	Toplam Miktar	Birim Fiyatı (TL)	Tutar (TL)
1. Meyve	100 Kg	960	10,00	4.800,00
2. İçme Suyu (küçük)	20 Koli	480	140,00	2.800,00
3. Süt (küçük)	1000 Adet	1000	7,50	7.500,00
4. Tişört	35 Adet	35	300,00	10.500,00
5. Fotokopi	300 Adet	300	5,00	1.500,00
6. Ulaşım	100 Km	100	45,00	4.500,00
TOPLAM				31.600,00

Bütçe Kalemleri	Obez ve Aşırı Kilolu Ortaokul Öğrencilerine, Düzenli Egzersiz ve Sağlıklı Beslenme Alışkanlığı Kazandırma Projesi			
Gelirler / Kaynak	Birim	Toplam Miktar	Birim Fiyatı (TL)	Tutar (TL)
1. Meyve/Proje danışmanı	100 Kg	960	10,00	4.800,00
2. İçme Suyu (küçük)	20 Koli	480	140,00	2.800,00
3. Süt (küçük)	1000 Adet	1000	7,50	7.500,00
4. Tişört / Kepez Gençlik İlçe Müdürlüğü	35 Adet	35	300,00	10.500,00
5. Fotokopi/Proje Ekibi	300 Adet	300	5,00	1.500,00
6. Ulaşım	100 Km	100	45,00	4.500,00
TOPLAM				16.800,00

11. PROJEDEN BEKLENEN SONUÇLAR, KATKILAR: **Hedefler**

Obez ve aşırı kilolu ortaokul öğrencilerine;

- Spor sevdireldi, düzenli-sürekli egzersiz alışkanlığı **kazandırıldı;**
- Sağlıklı, dengeli ve düzenli beslenme alışkanlığı **kazandırıldı;**
- Kilo kontrolü bilinci **kazandırıldı;**
- Fiziksel ve sosyal gelişim süreçlerine katkıda **bulunuldu;**
- Yaşam kaliteleri **arttırıldı...**

12. PROJENİN SÜRDÜRÜLEBİLİRLİĞİ:

- Projenin ikinci yılıdır. Proje, çıktılarına bağlı olarak, gelecek yıl / yıllarda, diğer eğitim kurumlarında da geliştirilerek uygulanabilir;
- Projeye, Üniversitemizin ilçelerdeki birimleri de eklenebilir;
- Proje; diğer il, okul ve üniversiteler için örnek oluşturabilir...
- Bundan sonraki süreçte; okullarda ekran süresi takibi ve besin takibi yapılabilir.
- Dönem içerisinde velilere yönelik sunumlar yapılabilir.

13. PROJENİN İŞ PLANI:

Projenin İş Planı

Etkinlik	Sorumluları	Tarihi	Notlar-Sonuç
Proje grubunun oluşturulması	Proje koordinatörü	25 Eylül 2024	Etkin-uyumlu çalışma önceliğiyle Oluşturuldu...
Proje konusunun belirlenmesi	Proje grubu	25 Eylül 2024	Proje tasarlandı...
İletişim grubunun oluşturulması	Proje grubu sözcüleri	10 Ekim 2024	Oluşturuldu; TDP Yönergesi incelendi...
Projenin, gönüllülere tanıtılması	Proje grubu üyeleri	14 Ekim 2024	Projeye, sorumlu gönüllüler katıldı...
Proje okulunun belirlenmesi	Proje grubu	31 Ekim 2024	Belirlendi; Gıyaseddin Keyhüsrev Ortaokulu...

Uygulama alanının belirlenmesi	Proje grubu	1 Kasım 2024	Mekân ve servis ihtiyacı giderildi...
Proje içeriklerinin değerlendirilmesi	Proje ekibi	4 Kasım 2024	Proje formu, künyesi, sözleşme ve teklifi hazırlandı...
Projelendirmenin değerlendirilmesi	Proje grubu üyeleri	6 Kasım 2024	Proje, ara sınavda sunuldu...
Projenin, Bölüme teklif edilmesi	Prof. Dr. Abdurrahman Aktop	8 Kasım 2024	Proje, Bölüm Kurulunda onaylandı...
Uygulama alanı kontrol edildi	Proje ekibi	2 Aralık 2024	Uygulama ekipmanları tamamlandı...
Uygulamalar planlandı	Proje ekibi	9 Aralık 2024	Proje İş Plânı oluşturuldu...
Proje grubu toplantılarının planı	Proje üyeleri ve danışmanı	9 Aralık 2024	Toplantı, plan programları yapıldı...
Projelendirmenin tamamlanması	Proje ekibi	18 Aralık 2024	Projeye son şekli verildi...
Proje hazırlıklarının sunumu	Proje ekibi	25 Aralık 2024	Proje hazırlıkları, final sınavında sunuldu...

2. Dönem (Uygulama) İş Planı Tablosu:

1. Hafta	Proje grubu, uygulamalar öncesi, son toplantısını yapacak; hazırlıkları gözden geçirecek...
2. Hafta	İlk ölçüm testleri yapılacak, katılımcı grubu belirlenecek...
3. Hafta	Velileri ve öğrencileri sağlıklı beslenme konusunda bilinçlendirmeye yönelik tanıtıcı-uyarıcı duyurucu ve anket çalışmaları yapılacak, onam formları ve sağlık raporları alınacak...
4. Hafta	Uygulamalara başlanılacak...
5. Hafta	Uygulamalara devam edilecek...
6. Hafta	Düzenli-sürekli egzersizler yaptırılmaya devam edilecek
7. Hafta	Uygulamalara devam edilecek...
8. Hafta	Uygulamalara devam edilecek...
9. Hafta	Vize sunumu yapılacak. / Uygulamalara devam edilecek...

10. Hafta	Uygulamalara devam edilecek...
11. Hafta	Velilerle öğrenciler hakkında geri dönüş toplantısı yapılacak. / Uygulamalara devam edilecek...
12. Hafta	"Paydaş Değerlendirme Anketleri" uygulanacak; proje sunumu hazırlıkları yapılacak / Son ölçüm testleri yapılacak / Uygulamalara devam edilecek.
13. Hafta	"Düzenli Beslenelim, Harekete Geçelim!" etkinliği düzenlenecek.
14. Hafta	"Proje Değerlendirme ve Sonuç Raporu" hazırlanacak...
15. Hafta	Projenin kamuoyuna sunumu yapılacak, AVESİS' e eklenecek...

Etkinlik	Tarih	Sorumluları	Notlar-Sonuç
Okula öğrencilerle tanışmaya ve bilgilendirmeye gidildi.	3 Mart 2025	Proje grubu üyeleri	Etkinlik hakkında bilgi verildi plan aktarıldı.
Etkinliklerin başlangıcı için son planlamalar yapıldı.	6 Mart 2025	Proje ekibi	Gün, saat ve yapılacaklar gözden geçirildi.
Etkinliklerin velilere ve çocuklara tanıtımı için okulun konferans salonunda toplantı yapıldı.	11 Mart 2025	Proje grubu üyeleri	Veliler ile tanışıldı, yapılacaklar aktarıldı.
İlk ölçümler yapıldı.	14 Mart/ 21 Mart 2025	Proje ekibi	Sonuçlar raporlandı.
Her hafta etkinlikler yapıldı.	Salı ve Cuma günleri	Proje grubu üyeleri	Düzenli olarak etkinlikler gerçekleştirildi.
Son ölçümler yapıldı.	9 Mayıs 2025	Proje ekibi	İlk ve son ölçüm arasında karşılaştırma yapıldı.

14: DEĞERLENDİRME ANKETİ/SONUÇ RAPORU ÖZETİ:

"Düzenli Beslenelim, Harekete Geçelim!" sloganıyla başlayan "Obez ve Aşırı Kilolu Ortaokul Öğrencilerine, Düzenli Egzersiz ve Sağlıklı Beslenme Alışkanlığı Kazandırma Projesi" olarak, obez ve aşırı kilolu ortaokul öğrencilerinin yaşam kalitelerini arttırmayı hedefledik.

Bu kapsamda, projemiz öğrencilere sporu sevdirmeyi ve düzenli egzersiz alışkanlığı kazandırmayı amaçladı. Bununla birlikte, sağlıklı, dengeli ve düzenli beslenme alışkanlığı edinmelerini teşvik ederek kilo kontrolü bilincini geliştirdik. Projemiz, öğrencilerin fiziksel ve sosyal gelişim süreçlerine katkıda bulunarak daha sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerini sağladı.

Bu süreçte öğrencileri harekete teşvik ederken ilk önceliğimiz velilerin bilinçlendirilmesi oldu. Projemizin sürdürülebilirliğinin bilinçli ebeveynlerin çoğalması olduğunu düşündüğümüz için ebeveynlere sunumlar yaptık. Bu sayede projemiz bitmiş olsa da bundan sonra ailelerin öğrendikleriyle çocukları yönlendirebileceklerini umut ediyoruz.

Ayrıca ebeveynlerin projeye katılmamış olan öğrencilerin velileriyle de iletişim halinde olduklarını ve olumlu yorumlarda bulunduklarını gözlemledik ve anlattıklarımız bir zincir halinde çoğaldı. Öğrencilerle proje sonunda yaptığımız konuşmalarla ve anket sonuçlarına bakıldığında da egzersiz yaptıklarında daha enerjik ve daha mutlu hissettiklerini öğrendik.

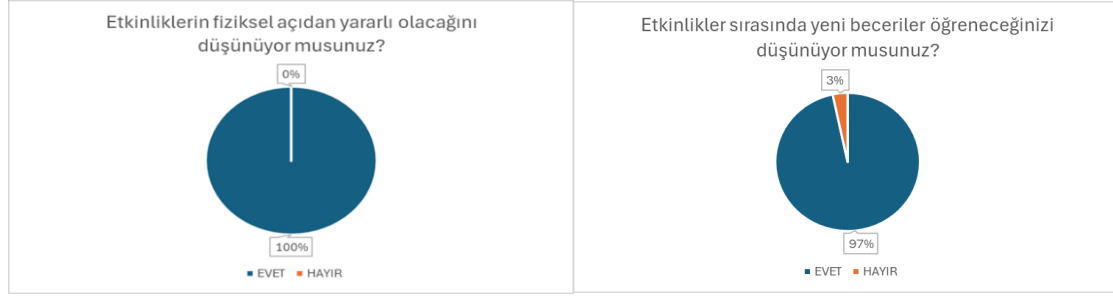
Bu sayede, obeziteyle mücadelede önemli bir adım atmış olduk. Üniversitemiz, Fakültemiz, Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü, İl Milli Eğitim Müdürlüğü ve yerel yönetimlerin öz kaynakları ile yürütülecek emek-yoğun bir projedir. Sponsorlardan sağlanacak 16.800.00TL. aynî yardımla Akdeniz Üniversitesi, bazı yerel yönetimler ve sponsorlar desteklemiştir.

14 Hafta: 2024-2025 Akademik Yılı, Bahar Dönemi boyunca; Haftada en az iki (2) saat, planlanmış uygulamalar yapılmıştır.

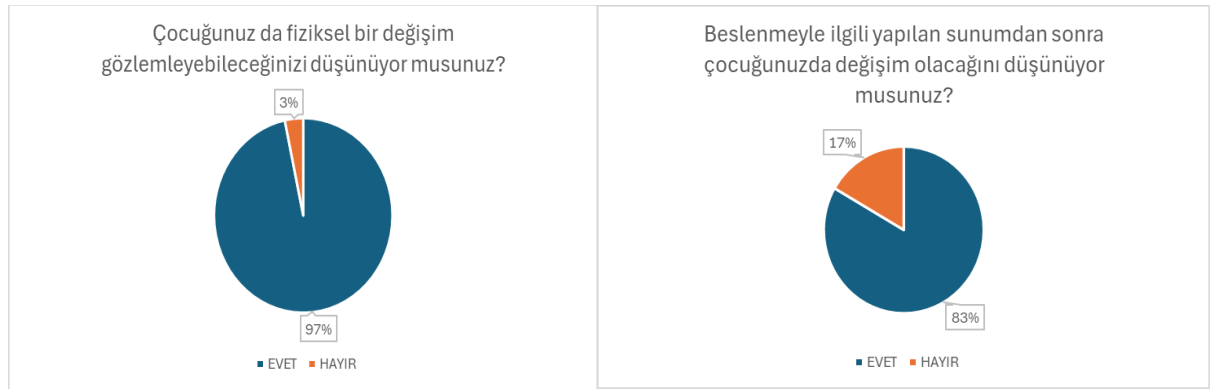
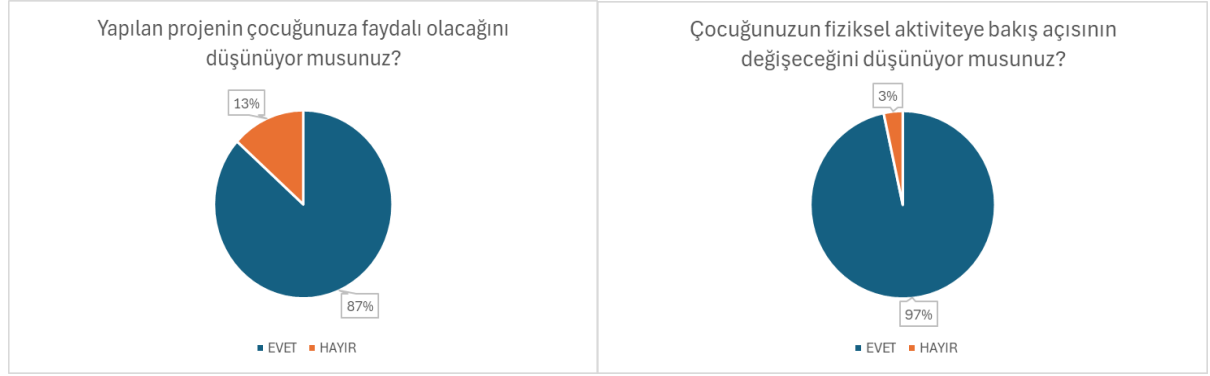
Projedeki öğrencilerin gelişimlerini gözlemlemek amacıyla ilk ve son ölçüm testleri yapılmıştır.

Velilere ve öğrencilere yapılan projedeki etkinliklerin ve sunumların değerlendirilmesi için anketler yapılmış, sonuç tablolarına aşağıda yer verilmiştir.

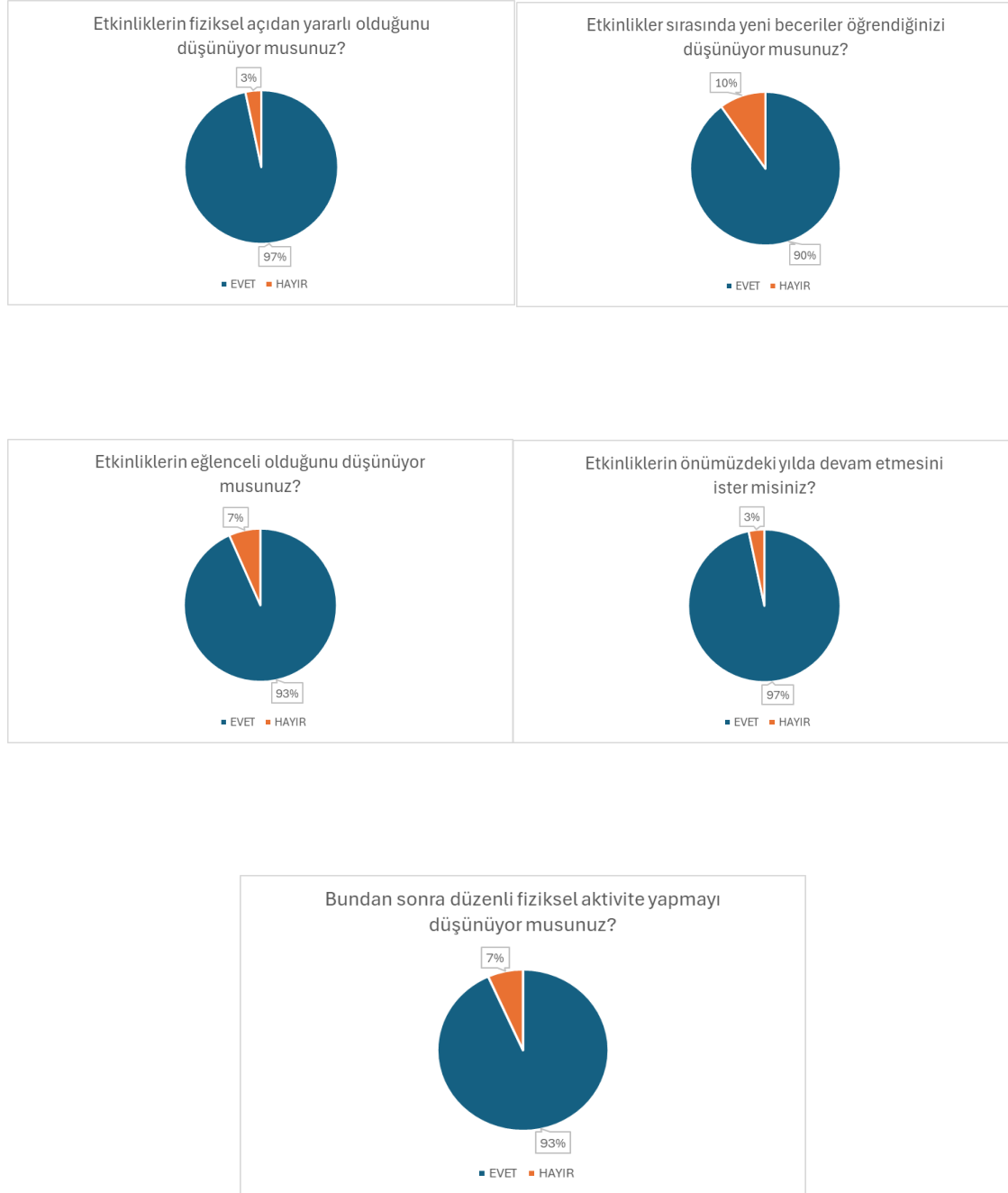
Öğrencilerin etkinlik öncesi anket sonuçları;



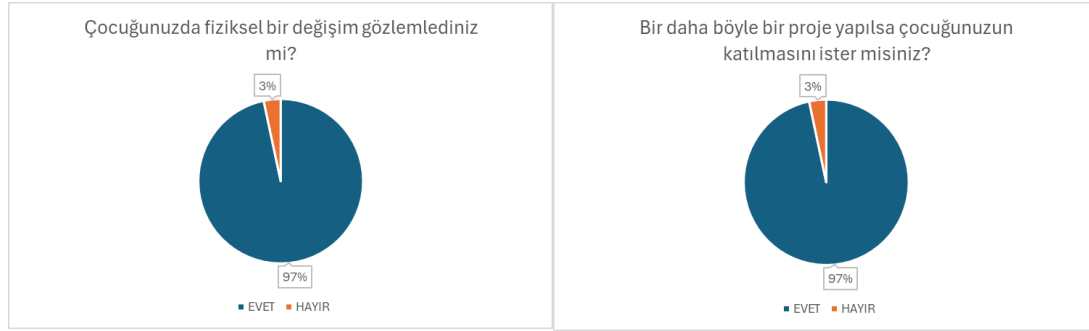
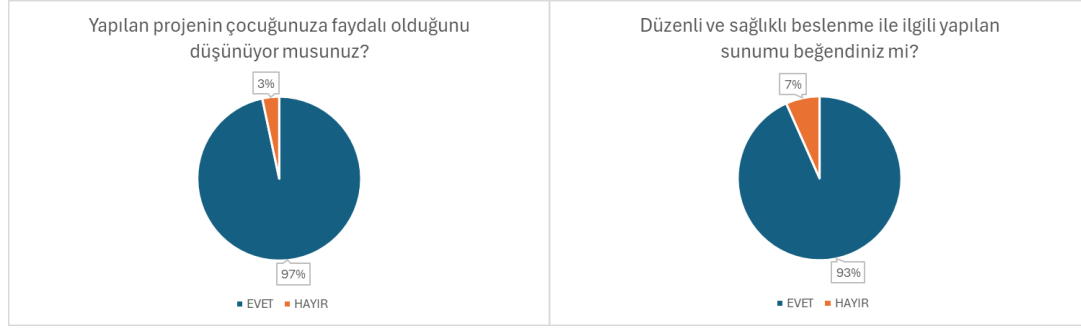
Velilere etkinlik öncesi yaptığımız anket sonuçları;



Öğrencilerin etkinlik sonrası anket sonuçları;



Velilere etkinlik sonrası yaptığımız anket sonuçları;



Proje/projede keşke...

Çocuğumu böyle bir etkinliğe gönderdiğim için çok mutluyum...

Keşke yaz ayında da etkinlikler devam etseydi...

Çocuğum okuldaki beden eğitimi dersi dışında aktif hareket etti...

Ebeveyn olarak obezite hakkında farkındalık kazandım...

Çocuğumda fiziksel olarak değişimler fark ediyorum...

Önümüzdeki yılda devam etmesini isterim...

Yapılan proje çocuklar için eğlenceli geçti...

Çocuğumun enerjisini attığını görebiliyorum...

Hocalarımızdan memnun kaldık...

Tekrar böyle bir proje yapılırsa çocuğumu gönderirim...

Yeni oyunlar ve bilgiler öğrendim...

Yapılan sunumdan besin takviyesini nasıl karşılayacağımı öğrendim...